

AUTRES INTERVENTIONS DANS L'ANNEE :

JOURNEE BIEN ÊTRE :

9h ACCUEIL PETIT DEJEUNER
9h30 REVEIL MUSCULAIRES
10h45 BRAIN BALL
12h REPAS PARTAGE
14h PROMENADE ACCESSIBLE A
TOUS

La première aura lieu à Montbeton le mardi
10 septembre ,
INSCRIPTION OBLIGATOIRE (15€)

ACTIVITE BRAIN BALL

Technique de concentration et de travail sur
l'attention et sur la coordination gestuelle qui
mobilise une grande partie du système
cognitif : Vision, Audition, Système tactile,
Équilibre, Proprioception.

Pour petits et grands à partir de 7 ans

Ateliers mis en place sur Montauban
(vendredi matin, jeudi après midi)

RENSEIGNEMENTS

ASSOCIATION VITAL TONIC

Chemin croix de l'agneau
82290 MONTBETON

LIEU DES COURS :
SALLE TIRE CRABE HAUT
MONTBETON

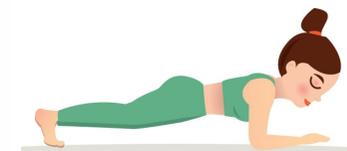
Téléphone :

06/07/95/35/50

Mail :

vital.tonic@orange.fr

ASSOCIATION VITAL TONIC



POUR PETITS ET GRANDS

ACTIVITES

EMPLOI DU TEMPS

TARIFS

POUR LES ADULTES

Gymnastique méthode PILATES : méthode douce qui allie respiration et exercices de renforcement musculaire tout en travaillant dans l'étirement du corps et la recherche de la posture la plus idéale possible pour la colonne vertébrale essayant de diminuer au maximum les tensions musculaires et les douleurs dorsales.

Gymnastique d'entretien : Exercices de renforcement musculaire mobilisant toutes les parties du corps (abdos, fessiers, bras, cuisses,...) en finissant chaque cours par une petite séance de stretching pour garder souplesse de son corps et pas de courbature.

POUR LES ENFANTS

Activité gymnique : travail au sol , roulade, roue, équilibre, parcours acrobatique,,,

Travail de Souplesse (étirement)

Travail sur petite poutre au sol (marcher , sauter, tourner,,,) +

Apprendre **chorégraphie simple** , type ZUMBA, sur musique d'ambiance +

Brain ball pour les + 7 ans : technique de concentration et de travail sur l'attention et sur la coordination gestuelle qui mobilise une grande partie du système cognitif : Vision, Audition, Système tactile, Équilibre

LIEU : salle tire crabe haut
MONTBETON

Mardi : 18h30/19h30 PILATES
(reste 5 places)
19H30h/20h30 Gym
d'entretien

Mercredi : 9h15/10h15 PILATES
(complet)
10h15/11h15 PILATES
(reste 5 places)

Jeudi : 18h/19h PILATES
(nouveau)
19h/20h Gym
D'entretien

COURS ASSURES PENDANT LES
PETITES VACANCES SCOLAIRES

Mercredi : ENFANTS

14h/15h15 7/10 ans
15h15/16h30 4/6 ans
16h30/17h45 11/13 ans

Minimum 5 enfants par atelier .
Possibilité d'inter-changer les 2 derniers cours

1 MERCREDI SUR 2 PENDANT LES
VACANCES

TARIF ADULTE

- gym d'entretien
- 2 cours/semaine : 70€/ trimestre
- Gym PILATES
- 1 cours/semaine : 65€/trimestre
2 cours/semaine : 100/trimestre
- 1 Pilates + gym d'entretien : 95€/trimestre

TARIF ENFANT

- 1 Enfant : 60€/trimestre
- 2 Enfants (même famille):110€/trimestre

Tarif préférentiel quand plusieurs membres d'une même famille sont inscrits en même temps dans l'association (parent/enfant).

15€ / AN d'inscription si paiement au trimestre